

子どもの体力づくりの ブックリスト

はじめてのキックボクシング・空手・体力づくり

※資料は貸出中の場合があります

『全解剖体を動かす「骨と筋肉」のしくみー知ればスポーツがうまくなる！ー』
山口典孝著 誠文堂新光社 2013年1月刊 (子供の科学・サイエンスブックス)
子どものスポーツと運動について基礎からトピックスやアドバイスも含めて解説しています。私たちの体はどのように動いているのでしょうか。体の動きや体の形・しくみを知ってスポーツの上達を目指します。

『トップアスリートが教える子どものためのスポーツのすすめ』
子どもスポーツ編集委員会編 講談社 2006年7月刊 (こどもライブラリー)
トップアスリートが子どもたちへ、スポーツの魅力や体の動かし方を伝授。スポーツは苦手、と思っている子どもたちも体を動かすことが楽しくなる一冊です。

『あそぶだけ！公園遊具で子どもの体力がグングンのびる！』
前橋明著 プレイデザインラボ(ジャクエツ)編 講談社 2015年9月刊
子どもたちにとって公園は体を使う身近な場所です。普段遊んでいる公園遊具を使って出来る簡単なエクササイズを紹介しています。遊びのバリエーションも広がり、楽しく体を動かすことができます。

『子どものためのスポーツめしー強い体をつくる！ー』
新生暁子著 榎出版社 2011年2月刊
記録も体もどんどん伸びる成長期の子どもたちにとって必要な栄養とは？栄養バランスのとれた食事を多数紹介しています。栄養満点かつ、見た目も楽しいメニューの効用とカロリーを表示。疲労回復や鉄分補給など、テーマに沿ったレシピが載っています。毎日の食事を見直すきっかけになります。

その他にも図書館ではたくさんの資料があります。

どうぞご利用ください！

